

	МКДОУ детский сад д.Югдон	-	-		Дата	19.11.2024
Неделя: Первая						
День: Вторник						
Возраст :	1,5-7 ЛЕТ					
№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
189	Каша манная молочная вязкая	150	4,40	6,50	22,10	165,50
248	Какао с молоком	200	1,50	1,60	12,10	60,00
	Сыр порционнно	10	2,32	2,95	0,00	36,40
	Хлеб пшеничный	50	3,55	0,50	22,00	117,36
	Итого за завтрак:	410	11,77	11,55	56,20	379,26
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
268	Сок вишневый (промыш.производства)	150	1,65	0,15	18,90	84,00
	Итого за второй завтрак:	150	1,65	0,15	18,90	84,00
	ОБЕД					
36	Салат из свеклы с яблоками	50	0,50	2,25	5,38	43,75
92	Щи из.св.капусты и карт.со сметаной	180	1,54	5,78	5,99	82,20
30	Плов из курицы	200	15,20	15,10	36,10	341,90
62	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00
	Хлеб пшеничный	10	0,71	0,10	4,40	23,47
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Итого за обед:	660	21,32	23,73	94,05	677,8
	ПОЛДНИК					
417	Творожники песочные	60	5,56	11,71	20,4	216
68	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	15,2	61
	Итого за полдник:	260	5,66	11,71	35,6	277
	Всего за день:	1480	40,40	47,14	204,75	1418,06
	ИТОГО:120.00 руб					